

ひじりCAN

聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会
多摩市聖ヶ丘2-21-1
TEL 042-389-2211
http://hijirican.org

7月号



紫陽花や
昨日の嘘
今日の嘘

正岡子規

CANCAN
楽々!

地域とともにある学校を目指して

多摩市立聖ヶ丘小学校 校長 山本 勝敏

本年四月から、聖ヶ丘小学校の校長に就任し、早や三カ月が過ぎました。この間、地域の方とお話する機会があり、自然豊かな聖ヶ丘地域の様子や子どもたちとのふれあいの様子をうれしそうに語られる姿に、私も思わず頬が緩みました。中でも、子どもたちの様子についてお話になる皆さんは、一様に朗らかな表情をされており、子どもたちが地域で大切にされていることが伝わってきました。

私は山口県の山間部の出身ですが、通勤の際、学校近くのバス停に降り立つと、木立から聞こえてくる鳥のさえずりにふるさとを思い出してほっとします。また、学校では子どもたちと「おはようございます」と挨拶を交わすことで、今日も良い一日にしようという気持ちを新たにしています。人それぞれ感じ方は異なりますが、私は校長として、聖ヶ丘地域の豊かな自然や、人懐っこく、すすんで挨拶のできる聖ヶ丘小学校の子どもたちは、素晴らしいと思っています。一方で、こうした聖ヶ丘地域の豊かな自然や子どもたちを守り、育てるために、地域の皆さんの様々な努力があることも忘れてはならないと考えています。

これからも、地域全体が子どもたちにとって魅力ある育ちの場となるよう、地域とともにある学校として教育活動を充実していきたいと考えています。また現在、校舎の大規模改修工事が始まっており、令和五年十二月には工事が完了する予定です。

新しくなった学び舎で、子どもたちが生き生きと楽しく生活できるよう、今後も地域の皆さんの変わらぬお力添えをお願いいたします。



ひじり館行事 7月



日	曜日	時 間	内 容
2	土	10:00～12:00	利用者懇談会
		10:00～12:00	子どもとシニアの囲碁教室
6	水	15:15～	(図)おはなし会
7	木	休 館 日	
9	土	10:00～12:00	子どもとシニアの囲碁教室
10	日	10:00～12:00	ニュースポーツ体験会
		12:30～18:00	定期囲碁大会
13	水	15:15～	(図)おはなし会
15	金	13:30～15:00	福祉なんでも相談
16	土	10:00～12:00	ミニミニデイサービス
		10:00～12:00	子どもとシニアの囲碁教室
		14:00～15:30	石坂奏 ピアノコンサート
20	水	15:15～	(図)おはなし会
21	木	休 館 日	
23	土	10:00～12:00	子どもとシニアの囲碁教室
27	水	15:15～	(図)おはなし会
30	土	13:00～15:00	地域連絡会

「乳幼児開放」⇒ 当面中止

➤ 聖ヶ丘図書館 ⇒ 平日・10:00～18:00
⇒ 土日・10:00～17:00

- ・図書館のお休み…毎週木曜日・祝日（18日）
- ・おはなし会について…申し込み制です（定員7名）
参加希望の方は図書館窓口へお越しください。
 - ① 15:15～15:35
 - ② 15:50～16:10

イベント、行事については中止する場合があります。

七夕飾りをしています。（ロビー）
備え付けの短冊に願い事を書いて笹に付けてください。



新しく「カフェ自販機」を設置しました。



ロビーの自動販売機の横です。
コーヒーはホットもアイスも利用できます。
他のメニューもお楽しみください。



市外団体の貸室利用ができるようになりました。

コミュニティセンターの登録は7月1日より開始されます。利用方法については市のホームページをご覧ください。

ひじり館での忘れ物・落とし物を展示します。

お心当たりの方は受付へお申し出ください。
期間中にお申し出のなかった品物は、処分させていただきます。



期間：7月8日（金）～7月20日（水）
場所：ひじり館1階 エレベーター前

ふるさと夏まつり

8月27日（土）28日（日）に開催

今年は盆踊りのみ行う予定ですが、イベントの開催も検討中です。
模擬店や休憩所はありません。
今後の状況によっては変更があるかも知れませんが、マスクを着用し密にならないようにして参加してください。
（ふるさと夏まつりの会主催）

※ひじり館主催の「こども夏まつり」は中止します。

高級オーダーカーテン 特価・半額 SALE !!

一流メーカー・サンゲツ・東リ・リリカラ・シンコール等

3割引～6割引のご奉仕価格!!

お見積りの方へ、ポケットティッシュカバーをプレゼント!

ハートフルインテリア 検索 Click

ハートフルインテリア
Tel 042-373-3925

建築士事務所登録第11232号
多摩市連光寺2-12-6



どこよりも安い
お気軽にお電話下さい!

株式会社大野商会

◎ガス機器・衛生機器販売施工 多摩市連光寺5-7-7
◎住宅設備機器販売施工 ☎042-375-7736
◎塗装・内装工事… お見積り無料

ひじり館のイベント情報

福祉なんでも相談

共催 福祉部会

日時: 7 月 15 日（金） 13 : 30 ~ 15 : 00

場所 : 受付横
※詳しいお話は別室でお伺いします。
多摩市社会福祉協議会 社会福祉士担当



日時 : 7 月 16 日（土） 10 : 00 ~ 12 : 00

場所 : 会議室 2. 3
申込 : 受付 参加費無料（65 歳以上）
ご夫婦 お友達 お一人でもご参加ください。

ミニミニデイサービス

主催 福祉部会

地域の皆様との交流を深めるため
ミニミニデイサービスを行っています。
体操や、脳トレやゲームをしたり、お箏や
三味線の演奏を聴いたりしています。
気軽な気持ちでご参加ください。
お待ちしております。

地域連絡会

町会、自治会、管理組合、地域団体の代表
との顔合わせと情報交換を行います

日時 : 7 月 30 日（土） 13 : 00 ~ 15 : 00

場所 : ひじり館ホール
（マスク着用と上履きをご持参ください）
※出席のお返事を 7 月 23 日（土）までに
ひじり館受付へご提出ください。
主催 総務部

環境部会からのお知らせ

きくらげ栽培を 7 月中旬以降予定しています。
栽培キットの入荷が決まり次第募集します。
定 員 : 25 名
参加費 : 1 個 500 円
※日時、申込み方法などの詳細は館内外
のポスター、ひじり館のホームページで
お知らせします。

ニュースポーツ体験会

日時: 7 月 10 日（日） 10 : 00 ~ 12 : 00

場所 : ホールおよび会議室 2. 3
ホールは上履きをお忘れなく。
主催 体育部会



水張りし谷戸田生き生き夕蛙
真鯨焼く煙吐き出す換気扇
まだまだと意地はつて生く夾竹桃
新緑の「こならの丘」の雨匂う
朝捕れと大きく書かれ初鰓
鱧の骨切る名人の手際かな
競うがに跳ぶとび魚や能登の海
初鰓今日はたたきが合う日和
掌に晩柑重し夏に入る
田を植えし子らの足跡まだ消えず
夜は鎮守の森の番する青葉木菟

友 け 一 潤 和 明 俊 陽 三 み 志
人 いた 枝 子 子 子 子 子 枝 どり げ
選

俳句聖ヶ丘 幸喜美恵子選

今から始めよう！
人生 100 年を元気に過ごすために

今回はフレイル予防、3 つの柱の「よく噛み、よく食べる」の「食べる」について。

- 健康な生活の基本は食べること。
 - ・毎日 3 食を食べましょう。
 - ・たんぱく質（肉・魚・大豆製品・卵などのおかず）
 - ・主治医から栄養指導を受けている場合は、指導を守りましょう。
 - ・食事にいろどりを！
- 1 日に必要なたんぱく質の目安



体を作る

魚・卵・チーズ・牛乳

体の調子を整える

キャベツ・ねぎ・みかん

エネルギーになる

さつまいも・パン・ごはん

今回は「よく噛み」を掲載します。
噛む、飲み込むといった口腔機能も大切です。
フレイルは口からも始まります。予防のための口腔体操などを紹介します。

福祉部会

連光寺児童館

◇ミニ出張広場

10:00~12:00 遊具で遊べます

◇♪アドバイス☆DAY♪ ~ラウンド保健師~

10:30~11:30

健康センター保健師による出張相談会。
育児で悩むことや、少し聞いてみたい
ことなど、お気軽にいらしてください。

◇「ハッカスプレー作り」 ※児童館まで要事前申込

① 10:00~ ② 11:00~

定員 : 各 3 組（先着順受付中）
さわやかな香りのハッカ油を使った
スプレー作り

すべて 7 月 15 日（火）プレイルームで開催します。

☆ 8 月 2 日（火）10:00~12:00「夏休み出張ひろば」
をホールで行う予定です。
連光寺児童館 TEL 080-7990-2071

訂正



6 月号の写真で「トウセンダン」と掲載
しましたが「センダン」の間違いでした。
「トウセンダン」はセンダンの変種で実
は 3 センチ以上になります。（センダン
の実は 1.5~2 センチくらい）この界限
で見られるのは「センダン」です。

グリーンライブセンター、小平薬用植物園、東京薬科大学、
神代植物園に問い合わせましたが、これらの場所には「トウ
センダン」はないということです。 広報部

不用品回収受付

家電製品の処分、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの処分、**無料回収**もごさいます。

トラック 1 台 3t 車
33,000 円（税込）

年中無休・24 時間対応 <https://worldsystems.info>
株式会社ワールドシステムズ ☎ 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 ✉ info@worldsystems.info

FRESH HOUSE
TV 番組で紹介された「7 オール王様中継」開催！
V7 オールからのフレッシュハウス多摩ショールーム
住宅リフォームの事なら
フレッシュハウスへ
お見積りは無料です！
フレッシュハウス多摩ショールーム
☎ 0120-349-314
〒206-0011 東京都多摩市関戸 6-6-7
定休日 毎週月曜日
電話受付 9 時 ~ 18 時

気楽に入れる気軽に聞ける
身近な街の畳屋です
東京 多摩
畳工事一式
重田畳店
重田畳店 多摩市鶴牧 5-2-4
（多摩センター駅バス 8 分。鶴牧商店街）
TEL. 042-339-1228
○安全、安心な国産畳表に、
こだわっています。
○家具やピアノなどの移動は
こちらで行います。
（もちろん無料です）。
○お気軽に、
お問い合わせください。

LAWSON
STATION
ローソン多摩乞田店
TEL 042-310-3873
住所: 多摩市乞田 1426
（永山橋交差点付近）
7 月 23 日は土用丑の日
鹿児島県産うなぎ蒲焼重の予約受付中！
通常のお弁当・サンドイッチ・お飲物なども
ご用意しております。無料配達も受け賜ります